

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 8 週 學生午餐食譜設計表 人數:410+19人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	10月16日		星期一	10月17日		星期二	10月18日		星期三	10月19日		星期四	10月20日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	玉米飯	玉米粒(CAS)(1K)		糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*		糙米飯		
主菜	鐵板豆腐	蔥		三杯豆干			什錦炒米粉			香酥素魚	素鮭魚	19片	荷包蛋		
		紅蘿蔔片(QRC)+			杏鮑菇頭	1KG		紅蘿蔔絲(QRC)+						洗選蛋	19個
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			麻油<燈燦>(450g)			油豆片(切絲)(非基改)<津悅>	0.6 KG						
		脆筍片<品碩豐>						木耳絲(QRC)	0.2KG						
					豆干(四分)(非基改)<津悅>			米粉							
								乾香菇絲							
								高麗菜(進口)+							
副菜	五寶鮮蔬	紅蘿蔔絲(QRC)+		麻醬如意菜	芝麻醬(350g)		紅燒什錦	薑片		佛跳牆	大白菜(QRC)+		鳳梨木耳	薑絲	
		生香菇(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅辣椒			豆皮捲	0.1KG		木耳絲(QRC)	
		木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)			紅蘿蔔大丁(QRC)+			芋頭塊(QRC)<嘉鹿>			甜鳳梨角<富達>(3035g)	
		青江菜(QRC)<正暘>			油豆片(切絲)(非基改)<津悅>			海帶結<聯宏>			乾香菇絲				
		金針菇(QRC)			小黃瓜(QRC)<正暘>			油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>							
					高麗菜(進口)+			白蘿蔔(進口)(去皮) +							
青菜	(產銷)	薑絲		黑葉菜	薑絲	0.3 KG				機味美			機塔菇		
		青油菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)						味美菜(有機)			塔菇菜(有機)	
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)+		冬瓜魚丸湯	薑絲		酸菜素肚湯	酸菜心(切)		高麗菜味噌湯		
		綠豆			木耳絲(QRC)			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			薑絲			乾海帶芽	
		小薏仁						素丸子	0.3KG		素肚	0.3KG		味噌<十全>(3K)	
					金針菇(QRC)									豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>	
					洗選蛋<東杰>									高麗菜(進口)+	
					豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>										
					烏酢<穀盛>(5L)										
					脆筍絲<品碩豐>										
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2 瓶				水果	水果	432份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	430 +2瓶												
菜單營養分析	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量
		全穀根莖類	5.3		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	4		全穀根莖類	4.7		全穀根莖類	4.5
		豆魚蛋肉類	1		豆魚蛋肉類	2.7		豆魚蛋肉類	1		豆魚蛋肉類	2.3		豆魚蛋肉類	2
		油脂類	3		油脂類	3.2		油脂類	3		油脂類	3		油脂類	3.1
		蔬菜類	1.6		蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.5		蔬菜類	1.4
		乳品類	1		水果類			水果類	1		乳品類			水果類	0.4
		熱量(大卡)	702		熱量(大卡)	689		熱量(大卡)	578		熱量(大卡)	674		熱量(大卡)	664